

# 熱中症を予防して夏を元気に!

熱中症の発症は7～8月がピークです。特に急に暑くなる時期に多くなり、気温28℃を超えると熱中症で救急搬送される方が増えてきます。屋外だけでなく、屋内でも風通しが悪く、湿度が高いなどの場合に発症します。また、体調が悪い時は特に注意しましょう。

問合せは、保健センター分館成人保健係(368・6511)へ。

## 熱中症を防ぐために

### ■屋外では

- 〇帽子や通気性の良い衣服を着用し、冷却グッズを利用するなど工夫をしましょう
- 〇こまめに休憩し、水分補給をしましょう。水分補給には、スポーツドリンクや薄い食塩水(水500ミリリットルに塩1グラムの割合)をとりましょう
- 〇なるべく日陰を利用し、高温多湿な環境での長時間の作業・運動は避けましょう

### ■屋内では

- 〇窓際など日当たりのよい場所を避けましょう
- 〇風通しを良くし、高温多湿にならないようにしましょう
- 〇動いていなくても、水や麦茶などで水分補給をしましょう
- 〇こまめに室温を測り、適度に扇風機やエアコンを利用しましょう



### ■高齢者と子どもは特に注意が必要です!

高齢者は、「暑さ」や「喉の渇き」を感じにくく、汗をかきにくい傾向があります。また、子どもは体温調節機能が十分に発達していません。温度

調整を行い、積極的に水分補給をするなど十分な対策をしましょう。

## 熱中症の症状と対応

### ■熱中症の症状

痛みを伴う筋肉のけいれん、めまい、意識障害、吐き気、おう吐、頭痛、けん怠感、脱力感、喉の渇き、尿量の減少、体温上昇、発汗多量、皮膚の乾燥ほか

### ■熱中症になってしまったら

- 〇風通しの良い日陰や冷房の効いた所へ移動し

ましょう

- 〇衣服を緩めて、体を楽にしましょう

〇冷たい水で冷やしたタオル、冷たい水を入れた容器などを、脇の下や足の付け根にあて、体を冷やしましょう

- 〇水分補給をしましょう

ただし、意識障害などがあり自力で飲めない場合は、無理にする必要はありません。早急に医療機関で受診しましょう



こまめに  
水分補給を

## 暑い夏を乗り切りましょう

### 涼やかサロン

節電及び熱中症予防の一環として、公共施設の一部を開放します。地域の方々との協働で、特に熱中症への注意が必要な高齢者や子どもなどにゆっくり涼んでいただける居場所を設置します。

### ■スクエア21・女性センター

▽日時 7月26日(金)・30日(火)、8月29日(木)、8月の毎週火・金曜日(16日を除く)、9月3日(火)午後1時～4時

▽対象 市民

▽費用 無料

▽内容 冷茶の提供、健康体操、簡単な趣味活動、囲碁、将棋ほか

※内容は日時によって異なります。

▽問合せ 高齢者支援課地域ネットワーク担当(335・4537)、または社会福祉協議会地域活動推進課(364・5390)

### ■しみずがおか高齢者在宅サービスセンター

▽日時 8月6日から9月24日の毎週火曜日 午後2時～3時半

▽対象 市民

▽費用 100円

▽内容 茶・菓子の提供ほか

※8月6日、9月3日はバイオリンとピアノの演奏があります。

▽問合せ 地域包括支援室しみずがおか(363・1661)

### 環境保全活動センター事業「クール・エコの集い」

ヒートアイランド対策として期待される打ち水の慣習が、市内各地に広がっていくことを願い、クールキャンペーンの一環として一斉打ち水を行います。また、これに先立ち、見た目で涼を感じられる催しを実施



▲どなたでも参加できます

します。

▽日程 7月27日(土)

▽会場 フォーリス前

▽時間・内容

〇午後3時半～5時…フラダンスショー、ゆりーとダンサーズショー、浴衣ステージショー

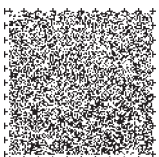
〇午後5時～5時20分…一斉打ち水

▽入場 自由(無料)

※午後3時15分・4時10分・4時50分に飲料水を配布(1人1本、なくなり次第終了)します。

※雨天の場合、一斉打ち水は中止します。

▽問合せ 環境保全活動室(335・4410)



7月21日(日)は  
参議院議員選挙の投票日です

投票時間は、午前7時～午後8時です。必ず投票しましょう。

問合せは、選挙管理委員会事務局選挙係(335・4486)へ。



## 市の方針決定の判断材料として活用 事業仕分けの手法による 事務事業点検の実施結果

7月6日・7日に事業仕分けの手法による事務事業点検を実施しました。点検結果(全39事業)は、次のとおりです。  
点検結果は、今後、行政評価の結果などとともに、市の方針を決定するための判断材料として活用します。  
問合せは、財政課(335・4166)へ。

- 不要(廃止)とする事業：1件
- ことぶき理美容事業
  - 抜本的見直しとする事業  
(事業のあり方や実施方法を抜本的に見直す事業)：13件
  - 地域まつり運営事業
  - 視聴覚整備事業
  - 学校教育ネットワーク事業
  - 市立幼稚園維持管理・整備事業
  - 地域体育館スポーツ活動運営事業
  - 市民住宅運営事業
  - リサイクル推進事業(リサイクル用品活用事業)
  - 消防団活動支援事業(消防団交付金)

## 6月24日から 固定資産評価員の 就任

第2回市議会定例会で、固定資産評価員に次の方の選任が同意され、6月24日に就任しました。  
問合せは、資産税課債却資産係(335・4443)へ。

■吉野 誠(新任)  
(敬称略)



若松町1の27／  
59歳

## 委員を選任 福祉計画 検討協議会

6月20日付けで、次の方々が福祉計画検討協議会委員に選任されました。任期は平成

- 【関係団体代表者】
- ▽伊藤敏春(社会福祉協議会)
  - ▽井上喜榮(老人クラブ連合会)
  - ▽近藤克浩(自治会連合会)
  - ▽下條輝雄(身体障害者福祉協会)
  - ▽鈴木恂子(多摩同窓会)

- 身体障害者等機能回復はりきゅう・マッサージ事業
- 狭あい道路整備費(補助金)
- 商業振興事業費(補助金)
- 集団回収推進事業
- 勤労者福祉振興公社運営費(補助金)

■国・都・広域において実施するべきとする事業：0件  
■市が実施するが改善を必要とする事業：24件

- 情報セキュリティ対策事業
- 福祉サービス利用者総合支援事業
- 自治振興助成事業
- 海外帰国児童・生徒等指導事業
- 部活動指導事業
- 市民相談事業
- 職員研修事業
- 文化財保護振興事業

27年3月31日(火)までです。  
問合せは、地域福祉推進課社会福祉係(335・4182)へ。

## 福祉計画検討協議会委員

- (50音順・敬称略)
- ※◎は会長、○は副会長です。
  - 【分野別計画代表者】
  - ▽木下義明(次世代育成支援行動計画推進協議会)
  - 鈴木眞理子(高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画推進協議会)
  - ▽高倉義憲(障害者計画推進協議会)
  - ▽塚原洋子(保健計画評価推進協議会)
  - ◎和田光一(福祉のまちづくり推進審議会)

## 委員を選任 福祉のまちづくり 推進審議会

4月1日付けで、次の方々が福祉のまちづくり推進審議会委員に選任されました。任期は平成27年3月31日(火)までです。  
問合せは、地域福祉推進課社会福祉係(335・4182)へ。

- 【関係団体代表者】
- ▽野本矩通(府中視覚障がい者福祉協会)
  - ▽藤原源郎(自治会連合会)
  - ▽見ル野一太(社会福祉協議会)
  - ▽武藤俊哉(府中市医師会)
  - ▽村中 輝(むさし府中商工会議所)
  - ▽吉田ヒサ子(民生委員児童委員協議会)

| ◆負担金・食事代◆ |                                  | 1か月あたり<br>外来時一部<br>負担金 | 1か月あたり<br>入院時一部<br>負担金 | 1食あたり<br>食事代 |
|-----------|----------------------------------|------------------------|------------------------|--------------|
| 区分Ⅱ       | 住民税非課税世帯で、認定証交付後90日以下の入院         | 8,000円                 | 24,600円                | 210円         |
|           | 住民税非課税世帯で、認定証交付後91日以上の入院(長期入院)   |                        |                        | 160円         |
| 区分Ⅰ       | 住民税非課税世帯で、年金以外の所得がなく、年金収入が80万円以下 |                        | 15,000円                | 100円         |

お知らせします  
後期高齢者医療限度額適用  
標準負担額減額認定証の交付

後期高齢者医療保険に加入し、住民税非課税世帯の方に、同一医療機関の窓口で支払う保険適用の医療費負担と入院時食事代が軽減される後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します。

- ▽負担金・食事代 左の表のとおり
- ▽申込み 後期高齢者医療被保険者証、印鑑、長期入院の場合は入院期間のわかる書類を持って、市役所5階保険年金課へ
- ※現在、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証をお持ちで、8月1日(木)以降も引き続き該当する方には、新しい認定証を7月下旬に発送します。

問合せは、保健センター分館成人保健係(368・6511)へ。

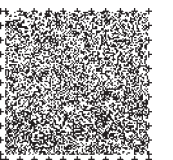
## 高齢者の方に 肺炎球菌予防接種

市では、高齢者の肺炎の主な原因となる肺炎球菌の予防接種を次のとおり行います。

- ▽対象 昭和23年8月31日以前生まれの市民
- ※過去に市の肺炎球菌予防接種を受けた方は接種できません。
- ▽定員 1500人(抽せん)
- ▽費用 5000円
- ※生活保護受給世帯で接種を希望する方は、接種時に無料接種券(市役所6階生活支援課に用意)を持参してください。
- ▽申込み 8月5日(月)まで(当日消印有効)に、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名

## 乳幼児・子ども医療証をお持ちの方へ 都外の医療機関などで 受診した場合は手続きを

乳幼児医療証、または子ども医療証をお持ちの方が都外の医療機関などで受診し、医療証が使用できず窓口で保険診療に係る医療費の自己負担分を支払った場合は、申請月の翌月下旬に、登録した口座へ自己負担分を振り込みますので、子育て支援課へお申し込みください。  
▽申込み 医療助成費支給申込書(市役所5階子育て支援課に用意)に記入のうえ、領収書(患者氏名・保険診療点数記載のもの、コピー不可)を添付して、〒183-8703子ども家庭部子育て支援課へ持参可  
※医療助成費支給申込書は、市のホームページからダウンロードできます。  
※領収書が複数ある場合、申込書は医療機関ごとにまとめることができます。  
▽問合せ 子育て支援課コールセンター(0570・08・8105)



## お知らせします 原爆被爆者の方々 への援護金

- ▽対象 7月1日現在、被爆者健康手帳をお持ちの市民
- ▽支給額 1万円
- ▽申込み 7月31日(水)までに、印鑑、被爆者健康手帳、金

## 寄付(敬称略)

社会福祉協議会へ

## 元府中市議会議員 山口光男氏 逝去

元府中市議会議員で、府中市前職待遇者の山口光男氏(92歳)は、病氣療養中とのこと、7月6日に逝去されました。



山口氏は、昭和33年4月から昭和46年4月まで通算4期12年にわたり市議会議員を務められ、この間、監査委員、社会委員会副委員長などを歴任



## 市からの情報かわら版

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前8時半から受け付けます

### 募集

#### けやきフェスタ「よさこいin府中」 けやき並木踊り子隊参加者募集

市のシンボルけやき並木周りで、けやきフェスタ「よさこいin府中」を開催します。どなたでも参加できる「けやき並木踊り子隊」の参加者を募集します。

▽日時 8月25日(日)午後4時半～6時  
▽費用 無料  
▽申込み 当日午後3時までに、直接フォーリス前へ

#### ■よさこい踊り練習会

▽日時 ①8月3日(土)午後2時～4時・②11日(日)午前10時～正午・③21日(水)午後7時～9時



▲皆さんで参加しませんか

### 9月30日(月)宿泊分までで終了

## 市民保養事業 「ゆったりリゾートこころの旅」

市民が保養のために市指定取扱店が協定する旅館・ホテル(指定された地域)などの宿泊施設を利用する場合に、宿泊料の一部を助成している市民保養事業「ゆったりリゾートこころの旅」は、9月30日(月)宿泊分で終了します。

ご利用の方は、お早めに市指定取扱店にお申し込みください。  
問合せは、住宅勤労課勤労福祉係(335・4125)へ。

▽会場 ①わかば幼稚園(南町4の9)、②③中央文化センター  
▽講師 よさこい広場インストラクター  
▽申込み 電話で、よさこいin府中実行委員会事務局へ

#### ◆ 共通項目 ◆

▽問合せ よさこいin府中実行委員会事務局(362・6421=むさし府中商工会議所内)、または市民活動支援課支援係(335・4035)

### ごみ減量対策・リサイクル推進 ポスターコンクール作品募集

▽対象 小・中学生で、市民、市内在学の方

▽作品の規格 四ツ切判画用紙/写真などの素材の貼付不可

▽内容 ごみ減量・リサイクルに効果的な標語を入れたポスター/未発表の作品で1人1点

▽申込み 9月4日(水)まで(必着)に、作品の裏に住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年・組を記入して、〒183-8703生活環境部ごみ減量推進課へ/持参可

※入賞者には、賞状と記念品を差しあげます。

※作品の使用権は市に帰属します。

▽問合せ ごみ減量推進課リサイクル係(335・4437)

### ごみ減量イメージキャラクターイラスト募集

▽対象 市民、市内在学・在勤の方

▽作品の規格 A4判

▽内容 ごみ減量をPRするキャラクターで未発表の作品/複数応募可

▽申込み 9月4日(水)まで(必着)に、作品の裏に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して、〒183-8703生活環境部ごみ減量推進課へ/持参可

※採用された方には、記念品を差しあげます。

※作品の使用権は市に帰属します。

▽問合せ ごみ減量推進課リサイクル係(335・4437)

### リサイクルマイバッグ コンクール作品募集

▽対象 小学生以上の市民、または市内在学の小・中学生

▽内容 古い洋服や傘などを利用して作成した、買い物袋として使用できる手作りのバッグ/未発表の作品で1人1点

▽申込み 9月12日(木)まで(必着)に、作品に住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年・組、作品の説明を記入した用紙を添えて、〒183-8703生活環境部ごみ減量推進課へ/持参可

※作品は、11月に開催する消費生活展で展示する予定です。

※作品の使用権は市に帰属します。

▽問合せ 市民マイバッグクラブ事務局(335・4437=ごみ減量推進課内)

### まちなみ探偵団 「まちのお宝を探そう」

あなたの好きな市内の風景などの写真を募集します。

▽対象 小学生以上の方

▽申込み 8月20日(火)まで(必着)に、決められた用紙(市役所7階計画課に用意)に写真を貼り、紹介文

を記入して、〒183-8703都市整備部計画課へ/持参可

※用紙は、市のホームページからダウンロードできます。

※応募した方(先着50人)には、記念品を差しあげます。

※作品は返却しません。

▽問合せ 計画課地域まちづくり担当(335・4412)

### 講座・催し

#### リサイクルプラザ見学と おもちゃ作り教室

夏休みに親子でごみ処理施設を見学し、空いたペットボトルでおもちゃ作りをしてみませんか。

▽日時 8月22日(木)午後1時半～4時半

▽集合場所 大國魂神社大鳥居前

▽対象 小学生の市民と保護者

▽定員 20組(抽せん)

▽費用 無料

▽申込み 8月9日(金)までに、電話でごみ減量推進課へ

▽問合せ ごみ減量推進課リサイクル係(335・4437)

#### 青少年体験事業 西府の湧水・用水調査隊

▽日程 8月16日(金)午前10時～午後3時

▽場所 西府文化センターとその周辺

▽対象 小学3年～中学生の市民

▽定員 50人(抽せん)

▽費用 50円(保険料)

▽内容 西府の湧水や周辺に生息する生き物の観察、用水についての学習

※昼食を持参してください。

▽申込み 8月2日(金)まで(必着)に、はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、生年月日、電話番号を記入して、〒183-8703子ども家庭部児童青少年課「湧水・用水調査隊」係へ

▽問合せ 児童青少年課青少年係(335・4427)

○掲載内容は、当事者間で責任をお持ちください

○はがきなどでの申込みは、住所・氏名・電話番号などを記入してください

### ☆ ひろば ☆

■夏の祭典フリーマーケット出店者募集 8月17日(土)午前11時～午後5時 八幡神社(八幡町2の33)/雨天中止/募集数5店/無料/主催は八幡町共和会/申込みは8月2日(金)まで(必着)に、はがきに主な出店物も記入して、同会(〒183-0016八幡町1の7の1美装内)へ/問合せは美装・金子宛(363・1121)へ

■変えていいの? 日本国憲法～どうなる人権・平和 8月4日(日)午後2時～4時 ルミエール府中/先着70人/費用500円(資料代)/講師は伊藤 真氏(弁護士)/主催は府中で憲法を考える実行委員会/当日直接会場へ/問合せは同会・重田宛(042・502・0564)へ、夜間に

■日本母親大会記念講演「憲法のいきづく国に」 8月24日(土)午後零時半～5時 幕張メッセ/費用2500円/講師は伊藤 真氏(弁護士)/当日

直接会場へ/問合せは府中母親連絡会・横田宛(368・5856)へ

■シニアスポーツ振興事業ゲートボール体験講習会・競技会 8月14日(水)午前9時～午後3時 市民陸上競技場/雨天の場合は15日(木)/対象は50歳以上の市民/無料/講師は府中市ゲートボール協会指導員/主催は府中市体育協会/申込みは電話、またはFAXで篠塚宅へ/問合せも同宅(363・6639=FAX同番)へ

■おばけのおはなし 7月29日(月)午前11時～11時45分 中央図書館/対象は4歳～小学生と保護者/無料/内容は絵本・紙芝居によるお話会/主催はおはなしボランティア空とぶくじら/当日直接会場へ/問合せは榎本宅(360・6727)へ

■夏休み親子ワークショップ「パパ・ママといっしょ! 銅版画のお絵描きしよう」 ①8月4日(日)・②24日(土)午前10時半～午後4時 生涯学習センター/対象は小学3～6年生と保護者/定員各日10組(抽せん)/費用1人800円(材料費)/内容はエッチング作品作り/講師は府中銅版画学習グループ連絡会サポートス

タッフ/作品の下絵、エプロン、軍手、昼食持参/申込みは①7月26日(金)、②8月15日(木)まで(必着)に、往復はがきに参加希望日、子どもの学年も記入して、川崎宅(〒183-0051栄町1の15の30)へ/問合せも同宅(366・3097)へ

■NHK全国学校音楽コンクール(東京都コンクール) 7月24日(水)午前11時20分・25日(木)から30日(火)午前10時40分・31日(水)から8月2日(金)午前11時10分 府中の森芸術劇場/無料/内容は都内の小学～高校生の合唱コンクール/共催は府中文化振興財団/問合せは同コンクール事務局(03・5455・4284)へ

■パーキンソン病友の会講演会 7月27日(土)午後1時半～3時半 ふれあい会館/対象はパーキンソン病の方と家族/先着80人/費用300円/内容はパーキンソン病の最新治療について/講師は村田美穂氏(国立精神・神経医療研究センター医師)/当日直接会場へ/問合せはのぞみ会事務局(324・1531)へ

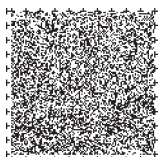
### 官公庁から

■自衛官募集 種目は①一般曹候補、②航空学生、③自衛官候補生/対

象は①③18～26歳の方、②高校卒業以上(見込み含む)で、18～20歳の方/試験日は①9月16日(祝)・17日(火)の指定日、②9月21日(土)、③男性は受付後に指定、女性は9月22日(日)から26日(木)の指定日/7月29日(月)に採用説明会を開催/申込みは8月1日(木)から9月6日(金)に、自衛隊東京地方協力本部府中募集案内所へ/問合せも同案内所(365・5011)へ

■東京市町村自治調査会新機関紙の表紙写真募集 対象は多摩・島しょに在住・在勤・在学の方/内容は「私の好きな多摩・島しょの風景、催事、街など」をテーマに、平成23年4月から平成25年7月に撮影した写真で、撮影者に著作権がある未発表のもの/1人2点まで/申込みは8月30日(金)までに、作品に撮影場所・年月日などを添えて同調査会(〒183-0052新町2の77の1)へ/問合せも同調査会総務課(382・0068)へ

■国民年金保険料6月分の納期限及び口座振替日 7月31日(水)/納付場所は郵便局、金融機関、またはコンビニエンスストア/問合せは府中年金事務所(361・1011)へ





## 地域体育館健康体操教室 参加者募集

▽会場・教室名・日時・対象・定員・内容 円、子ども40円  
下の表のとおり  
▽費用 毎回の体育館使用料大人100 (火)に、はがきを持って、直接各地域

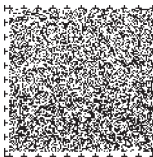
体育館(朝日体育館の申込み・抽せん・問合せは白糸台体育館)へ／白糸台・本宿体育館は24日(水)・29日(月)、押立・栄町・四谷体育館は26日(金)を除く／1人1教室／電話不可／申込み多数の場合は7月31日(水)に公開抽せん

▽問合せ 白糸台体育館(363・1004)、押立体育館(367・0750)、栄町体育館(367・0611)、日吉体育館(363・2501)、本宿体育館(366・0831)、四谷体育館(368・7455)

### ◆地域体育館健康体操教室◆

| 会場    | 教室名            | 日時                                                                               | 対象(市民)               | 定員             | 内容                                                  |
|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------------------------------------------|
| 朝日体育館 | 60歳からの健康づくり教室  | 9月2日～11月25日の毎週月曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 60歳以上の方              | 45人            | 簡単なリズム体操、練功十八法ほか                                    |
|       | シェイプアップ教室      | 9月3日～11月5日の毎週火曜日<br>午前10時～11時半                                                   | 20～60歳の方             | 90人            | ソフトエアロビクス、ストレッチ体操ほか                                 |
|       | ストレッチ&軽スポーツ教室  | 9月4日～11月13日の毎週水曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 40～60歳の方             | 25人            | ストレッチ、リズム体操、軽スポーツ                                   |
|       | 60歳からの健康づくり教室  | 9月5日～11月7日の毎週木曜日<br>午後1時半～3時                                                     | 60歳以上の方              | 100人           | 腰痛予防体操、ストレッチほか                                      |
|       | 成人軽スポーツ教室      | 9月7日～11月23日の毎週土曜日<br>午前10時～11時半                                                  | 20歳以上の方              | 25人            | ストレッチ、筋力トレーニング、軽スポーツ                                |
|       | 小学生体操教室        | 9月13日～11月22日の毎週金曜日<br>①午後3時15分～4時15分・②4時半～5時半                                    | ①小学1・2年生<br>②小学3～6年生 | 各70人           | トランポリンなどの器械運動、集団ゲームほか                               |
|       | エアロビクス教室       | 9月13日～11月22日の毎週金曜日<br>午後7時半～8時45分                                                | 16歳以上の方              | 50人            | エアロビクスを中心とした筋力トレーニングとストレッチ                          |
| 押立体育館 | 60歳からの健康づくり教室  | ①トレーニングコース<br>9月9日～12月2日の毎週月曜日<br>②ストレッチコース<br>9月3日～11月19日の毎週火曜日<br>①②とも午後1時半～3時 | 60歳以上の方              | ①80人<br>②100人  | ①筋力トレーニングと軽スポーツ・ストレッチほか<br>②腰痛予防体操とストレッチほか          |
|       | エアロビクス教室       | 9月3日～11月19日の毎週火曜日<br>午後7時半～8時45分                                                 | 16歳以上の方              | 40人            | エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチ                               |
|       | ジュニアスポーツ教室     | 9月4日～11月27日の毎週水曜日<br>午後3時半～5時                                                    | 小学生                  | 60人            | トランポリンを使った運動、ニュースポーツほか                              |
|       | リズム体操教室        | 9月5日～11月21日の毎週木曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 20～60歳の方             | 90人            | ソフトエアロビクス、ストレッチ、筋力トレーニング                            |
|       | 成人体力づくり教室      | 9月7日～11月16日の毎週土曜日<br>①軽スポーツコース…午後6時～7時<br>②トレーニングコース…午後7時半～8時45分                 | 20歳以上の方              | 各20人           | ①ニュースポーツなどを取り入れた運動やストレッチ<br>②リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチほか |
| 栄町体育館 | 成人体力づくり教室      | 9月3日～11月12日の毎週火曜日<br>午後7時半～8時45分                                                 | 20歳以上の方              | 40人            | 体力づくり体操、軽スポーツ                                       |
|       | こどもチャレンジスポーツ教室 | 9月4日～11月20日の毎週水曜日<br>午後3時半～5時                                                    | 小学生                  | 35人            | トランポリンや手具を使った運動、集団ゲームほか                             |
|       | シェイプアップ教室      | 9月5日～11月21日の毎週木曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 20～60歳の方             | 80人            | ソフトエアロビクス、ストレッチほか                                   |
|       | 60歳からの健康づくり教室  | ①9月9日～11月18日の毎週月曜日<br>午前9時～10時15分・10時45分～正午<br>②9月6日～11月1日の毎週金曜日<br>午前9時～10時15分  | 60歳以上の方              | ①各100人<br>②60人 | 腰痛予防体操、ストレッチほか                                      |
|       | 中高年体操教室        | 9月9日～11月18日の毎週月曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 40～60歳の方             | 65人            | 健康作り体操、肩こり・腰痛予防体操                                   |
| 日吉体育館 | 小学生ニュースポーツ教室   | 9月7日～11月9日の毎週土曜日<br>午後3時半～5時                                                     | 小学生                  | 40人            | トランポリン、ニュースポーツほか                                    |
|       | シェイプアップ教室      | 9月11日～11月6日の毎週水曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 20～60歳の方             | 80人            | 音楽を使った簡単な体操、ソフトエアロビクスほか                             |
|       | 60歳からの健康づくり教室  | 9月13日～11月8日の毎週金曜日<br>午前10時～11時半、午後1時半～3時                                         | 60歳以上の方              | 各90人           | ストレッチ、練功十八法ほか                                       |
| 本宿体育館 | 60歳からの健康づくり教室  | 9月2日～11月25日の毎週月曜日<br>午前9時～10時15分・10時45分～正午                                       | 60歳以上の方              | 各100人          | 柔軟体操、腰痛予防体操ほか                                       |
|       | ジュニアスポーツ教室     | 9月3日～11月5日の毎週火曜日<br>午後3時45分～5時                                                   | 小学生                  | 70人            | 器具などを使った運動、レクゲームほか                                  |
|       | シェイプアップ教室      | 9月4日～11月13日の毎週水曜日<br>午前10時～11時半                                                  | 20～60歳の方             | 各90人           | リズム体操、簡単な筋力トレーニングとストレッチ                             |
|       | リズム体操教室        | 9月5日～11月7日の毎週木曜日<br>午前10時～11時半                                                   | 18～60歳の方             |                | リズムダンス、ストレッチほか                                      |
|       | エアロビクス教室       | 9月13日～11月22日の毎週金曜日<br>午後7時半～8時45分                                                | 16歳以上の方              | 60人            | 簡単なエアロビクスと筋力トレーニング                                  |
| 四谷体育館 | 60歳からの健康づくり教室  | 9月4日～11月27日の毎週水曜日<br>午後1時半～3時                                                    | 60歳以上の方              | 100人           | 練功十八法、ストレッチ体操ほか                                     |
|       | ソフトエアロビクス教室    | 9月6日～11月8日の毎週金曜日<br>午前10時～11時半                                                   | 18～60歳の方             | 80人            | ソフトエアロビクス、筋力トレーニングほか                                |
|       | トレーニング教室       | 9月6日～11月8日の毎週金曜日<br>午後7時半～8時45分                                                  | 18～50歳の方             | 25人            | リズム体操、ストレッチ・筋力トレーニングほか                              |
|       | 小学生体力づくり教室     | 9月7日～11月9日の毎週土曜日<br>午後3時半～5時                                                     | 小学生                  | 70人            | トランポリンや手具を使った運動、集団ゲームほか                             |
|       | リズム体操&ストレッチ教室  | 9月9日～12月2日の毎週月曜日<br>午後1時半～3時                                                     | 20～60歳の方             | 80人            | リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチほか                              |

（広告）





## 市からの情報かわら版

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前8時半から受け付けます

### 講座・催し

#### 平和啓発事業

戦争や被爆体験を、次の時代を担う若い世代に継承し、平和意識の高揚を図るため、平和啓発事業を開催します。問合せは、生涯学習スポーツ課学習推進係(335・4394)へ。

##### ■戦争体験の朗読と映画会

▽日時 8月3日(土)午後零時半～4時

▽会場 府中グリーンプラザ

▽定員 先着500人

▽内容 戦争体験の朗読、映画「紙屋悦子の青春」の上映

##### ■平和展

▽日時 8月29日(木)から9月4日(水)午前9時～午後10時(4日は午後6時まで、3日を除く)

▽会場 ルミエール府中

▽内容 広島平和記念資料館所蔵の被爆資料・パネル展示ほか

##### ◆ 共通項目 ◆

▽費用 無料

▽申込み 当日直接会場へ

#### 夏のおたのしみおはなし会

▽日時 8月1日(木)午後3時半～4時半

▽会場 中央図書館

▽対象 3歳～小学生

▽内容 絵本や昔話の読み聞かせ

▽申込み 当日直接会場へ

▽問合せ 中央図書館(362・8647)

### お知らせ

#### 障害のある方へ 流れるプールの無料開放

▽日時 8月6日(火)午前10時～午

後3時/雨天中止

▽場所 郷土の森総合プール

▽対象 障害のある市民と付き添いの方

※当日は一般の方は利用できません。

▽費用 無料

▽申込み 障害者手帳を持って、当日直接会場へ

▽問合せ 障害者福祉課生活係(335・4545/FAX368・6126)

#### 住民基本台帳カード有効 期限満了を迎える方へ

住民基本台帳カードをお持ちの方には、有効期限満了日の約1か月前に更新の通知を発送します。

更新を希望する方は、有効期限満了日までに、市役所1階総合窓口課で手続きをしてください。

問合せは、総合窓口課窓口第1係(335・4333)へ。

#### 8月の子育てひろば ポップコーン

▽会場・開催日・対象年齢 下の表のとおり

▽時間 午前10時～11時半/ポップコーン・パパは午前10時～正午/園庭開放は午前9時半～11時(南保育所は午前10時～11時半)

▽費用 無料

▽問合せ 保育課管理係(335・4

| 子育てひろば<br>ポップコーン   | 0歳        | 1歳        | 2・3歳   |
|--------------------|-----------|-----------|--------|
| 新町文化会館             | 19日(月)    | 5日・26日(月) | 12日(月) |
| 郷土の森総合体育館          | 6日・27日(火) | 13日(火)    | 20日(火) |
| 四谷文化会館             | 29日(木)    | —         | 22日(木) |
| ポップコーン・パパ          | 0～3歳      |           |        |
| 南・東・西・中央・住吉保育所     | 18日(日)    |           |        |
| 園庭開放               | 0～3歳      |           |        |
| 東・朝日・三本木保育所        | 毎週火曜日     |           |        |
| 住吉・四谷・本町保育所        | 毎週水曜日     |           |        |
| 北・中央・北山保育所         | 毎週木曜日     |           |        |
| 南・西・小柳・八幡・西府・美好保育所 | 毎週金曜日     |           |        |

341)

#### 勤労者の福祉を支援します 「ワークぴあ府中」

勤労者福祉

振興公社では、

中小企業など

で働く人たちが

豊かで充実した

生活を送れるよう、中

小企業の福利厚

生事業「ワーク

ぴあ府中」を実施

しています。ぜひ、

ご加入ください。

▽対象 従業員が300人以下の事業

所の従業員と事業主

▽会費 入会金1人300円、会費1

人月額500円(原則全額事業主負担)

▽主な事業 共済金の給付、健康診

断などの受診補助、スキルアップ補

助、宿泊補助、温浴施設・遊園地・ゴルフ

場などの割引補助、映画・コンサート・美術館などのチケットあ

っ旋ほか

▽申込み・問合せ 勤労者福祉振興

公社(361・1188)へ

#### 公的個人認証サービスの 終日停止について

7月29日(月)・30日(火)は、公的個人認証サービスの都道府県認証局による作業に伴い、市役所窓口での電子証明書の発行・失効業務を停止します。

また、7月26日(金)から30日(火)は、公的個人認証サービスポータルサイト内オンライン窓口を用いた電子証明書の有効性確認及び失効申請をすることができません。

問合せは、総合窓口課窓口第1係(335・4333)へ。

#### 公共施設予約システムの 休止のお知らせ

7月24日(水)午後10時から25日(木)午前9時は、定期保守点検のため、公共施設予約システムを休止します。この間、各施設窓口、インターネット、携帯電話、施設予約入金機での施設の予約や照会などはできません。

問合せは、情報システム課(335・4057)へ。



▲皆さんと一緒に踊りましょう

分以内です。

※参加者には、国体オリジナルグッズを差しあげます。

##### ◆ 共通項目 ◆

▽申込み 出店者募集は8月9日(金)までに、ダンス発表会は8月16日(金)までに、決められた用紙(府中駅北第2庁舎4階国体推進室に用意)で、スポーツ祭東京2013府中市実行委員会事務局へ

※用紙は、市のホームページからダウンロードできます。

#### 文化センター 8月の休館日

○中央・武蔵台・住吉・紅葉丘文化センター 5日(月)

○白糸台・押立・四谷・片町文化センター 19日(月)

▽問合せ 市民活動支援課地域コミュニティ係(335・4137)

#### 体育館8月の休館日

○郷土の森総合体育館 5日(月)・15日(木)・16日(金)・21日(水)・30日(金)

○押立・栄町・四谷体育館 8日(木)・9日(金)・22日(木)・27日(火)

○本宿体育館 1日(木)・12日(月)・13日(火)・28日(水)

※白糸台体育館は、空調設備工事のため8月中は休館します。

▽問合せ 郷土の森総合体育館(363・8111)、各地域体育館は生涯学習スポーツ課施設係(335・4488)

#### 納期限のお知らせ

▽種別 固定資産税・都市計画税第2期分、国民健康保険税第1期分

▽納期限及び口座振替日 7月31日(水)

※口座振替をご利用の方は、預金残高をご確認ください。

▽問合せ 納税課管理係(335・4448)

#### ご利用ください 臨時納税窓口

▽日時 7月28日(日)午前9時～午後5時

▽場所 市政情報センター

▽内容 市税、国民健康保険税、介護保険料、保育料の納付

▽問合せ 納税課管理係(335・4448)、高齢者支援課介護保険係(335・4021)、保育課管理係(335・4172)、当日は市政情報センター(336・1818)

### 審議会・協議会など

#### ■商店街振興プラン検討協議会

7月23日(火)午後2時 市役所北庁舎5階会議室/傍聴希望の方(先着10人)は前日までに、経済観光課へ/問合せは同課商工係(335・4142)へ

#### ■男女共同参画推進懇談会

7月26日(金)午後6時半 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方(先着10人)は前日までに、スクエア21・女性センターへ/問合せは同センター(351・4600)へ

#### ■文化芸術あり方検討協議会

7月30日(火)午前10時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方(先着10人)は前日までに、市民活動支援課へ/問合せは同課地域コミュニティ係(335・4137)へ

#### ■福祉のまちづくり推進審議会

8月1日(木)午前10時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方(先着5人)は前日までに、地域福祉推進課へ/問合せは同課社会福祉係(335・4182)へ

#### ■市民協働推進協議会

8月6日(火)午後3時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方(先着10人)は前日までに、市民活動支援課へ/問合せは同課市民協働推進担当(335・4035)へ

## スポーツ祭東京2013

いよいよ9月28日(土)に開幕するスポーツ祭東京2013の競技会場に出店する業者を募集します。郷土の物産などを広く紹介して全国からの来場者を温かくもてなし、一緒に会場を盛りあげましょう!

また、関連事業として開催するFUCHUゆりーとダンスフェス「ダンス発表会」の参加者を募集します。夏の思い出づくりに参加してみませんか。

問合せは、スポーツ祭東京2013府中市実行委員会事務局(335・4346=国体推進室内)へ。

#### ■スポーツ祭東京2013出店者募集

▽日時 ①卓球・②サッカー競技 9月29日(日)から10月3日(木)、③軟式野球競技10月4日(金)から6日(日) 午前9時～午後5時

▽会場 ①郷土の森総合体育館、②朝日サッカー場、③市民球場

▽内容 大会参加者向けの飲食店・土産店・スポーツ用品店ほか

#### ■FUCHUゆりーとダンス

フェス「ダンス発表会」参加者募集

▽日時 8月31

日(土)午前10時

▽会場 市民陸上競技場

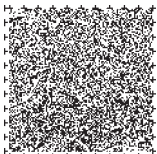
▽対象 グループの半数以上が市民、市内在勤・在学の方で、発表会終了後に行う参加者全員でのゆりーとダンス・人文字作製へ参加できる2人以上のグループ/オリジナルダンスのみの参加不可

▽定員 12組(抽せん)

▽費用 無料

▽内容 ゆりーとダンスとオリジナルダンスの発表

※1グループ当たりの発表時間は、ゆりーとダンス2分30秒を含む7





## 府中グリーンプラザ

〒183-0055 府中町1の1  
☎360・3311

### ■名作映画会「浪花の恋の物語」「にっぽん昆虫記」1日2本立て

9月12日(木)・13日(金) けやきホール／「浪花の恋の物語」…午前9時半、午後2時、監督…内田吐夢、原作…近松門左衛門、脚色…成沢昌茂、出演…中村錦之介、有馬稲子、片岡千恵蔵ほか、「にっぽん昆虫記」…午前11時半、午後4時、監督…今村昌平、脚本…長谷部慶次、今村昌平、出演…左幸子、北村和夫、吉村実子ほか／入場料一般1200円、60歳以上・高校生以下1000円(前売は100円引き)／チケットは8月1日(木)から当館、ルミエール府中、府中の森芸術劇場、各文化館で発売、午前10時からチケットふちゅう(333・9999)、チケットぴあ(0570・02・9999)でも発売



▲浪花の恋の物語

©東映

### ■赤ちゃんマッサージ教室

9月5日(木)・11日・18日・25日(水) 午後1時10分～2時10分、午後2時40分～3時40分(各全4回) 託児室／対象は市民、市内在勤・在学の方で、教室開始時に生後6か月以下の乳児と母親／定員各10組／費用3400円(保険料ほか)／内容はオイルを使ったベビーマッサージの実践／講師は草間裕子氏(国際インファントマッサージ協会認定インストラクター)／申込みは8月2日(金)まで(必着)に、往復はがき(1組1枚)に希望時間、住所、親子の

氏名(ふりがな)、乳児の生年月日、電話番号、返信用宛名を記入して、当館「赤ちゃんマッサージ教室」係へ／申込み多数の場合は初めての方を優先して抽せん

府中グリーンプラザ8月の休館日  
7日・14日(水)から16日(金)

### 子ども家庭支援センター「たっち」

〒183-0023 宮町1の50  
☎354・8700

### ■リフレッシュ保育10月分利用受付

対象は1歳以上の未就学児の保護者で利用登録をしている方／1時間ごとに先着8人／費用(1時間)市民1人目800円・2人目400円・3人目以降200円、市内に2親等以内の親族がいる市外の方1人目1000円・2人目500円・3人目以降300円／内容は午前10時～午後5時で継続して4時間を限度に月8日まで一時預かり／申込みは8月1日(木)から利用日の2日前までに、決められた用紙(当館総合受付に用意)で当館総合受付へ／2日(金)以降は電話での予約可

### 介護予防推進センター

〒183-0033 分梅町1の31  
☎330・2010

### ■認知症予防教室「遊友クラブ・旅行」

9月3日から平成26年1月7日の毎週火曜日 午後1時半～3時半／対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民／定員12人(抽せん)／費用月額500円／内容は旅行の計画を通して認知症予防を学ぶ／申込みは8月16日(金)まで(必着)に、往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、返信用宛名を記入して、当館へ

## ボートレース多摩川 納涼花火大会

▽日時 7月31日(水) 午後7時40分～8時半／荒天の場合は8月1日(木)  
▽会場 ボートレース多摩川  
▽入場 自由(無料)  
▽内容 ナイアガラ、スターマイ

ンなどの花火約1000発  
▽問合せ ボートレース多摩川(369・1811)  
※花火大会の来場には、公共交通機関をご利用ください。

### ■認知症予防教室説明会

8月8日(木) 午後2時～3時半／先着25人／内容は教室体験と教室修了生による発表／申込みは7月22日(月)から電話で当館へ

### ■いきいきハウス1泊体験「初めての健康麻雀で介護予防」

8月13日(火)・14日(水)、または19日(月)・20日(火)／対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民で、マージャンを覚えたい方／定員各回5人／費用3300円(食費含む)／内容はマージャンを覚えて脳の活性化を図る／申込みは7月22日(月)から24日(水)に電話で当館へ／応募者多数の場合は7月未経験の方を優先して抽せん

### 心身障害者福祉センター「きずな」

〒183-0026 南町5の38  
☎360・1312／FAX 368・6127

### ■障害児サマーカーブ

①チーズせんべいづくり…8月6日(火) 午後1時半～3時半、②音楽で遊ぼう…13日(火) 午後2時～3時、③音楽・リズムで過ごす夏休み…20日(火) 午前10時半～正午、④夏休みの工作・フォトフレームづくり…21日(水) 午後2時～3時半、⑤体をのばそ

う動かそう…23日(金) 午後1時半～3時／対象は身体・知的障害のある小学～高校生と家族、または介助者／先着①③④⑤10組・②15組／費用①②③⑤無料・④500円(材料費)／申込みは各開催日の7日前までに当館へ

### ■当事者相談

①8月1日(木)・②17日(土) 午後1時～4時半／対象は①視覚・②肢体障害のある方と家族ほか／無料／申込みは当館へ

## ふれあい会館

〒183-0056 寿町3の2  
・社会福祉協議会 ☎334・3040

### ■有償在宅福祉サービス協力会員基礎研修

8月9日(金) 午後1時～3時半 6階会議室／対象は市民／内容は家事・介護サービスの基礎研修／申込みは7月22日(月)から電話で社会福祉協議会へ

### ふるさと府中歴史館8月の休館日

毎週月曜日／問合せは当館(335・4393)へ

### スクエア21・女性センター8月の休館日

13日(火)・14日(水)／問合せは当館(351・4600)へ

## くらしの相談Q&A

### 「子どもがスマホで高額な請求！」



**Q** 先日クレジットカード会社から請求書が届き、身に覚えのない請求があったので確認したところ、中学生の息子がスマートフォンで無料のオンラインゲームで遊んでいた際に、ゲームを有利に進めるためのコイン(仮想通貨)3万円分を親のクレジットカードで決済したことが分かりました。子どもが親の承諾なしに利用したクレジット代金ですが、支払わなければならないませんか。

**A** オンラインゲームの多くは、始めた時には無料でも、ゲームを有利に進めるために途中でアイテムなどを購入しなければなりません。今回のように、未成年の子どもが親に内緒でアイテムを購入したケースでは、ゲーム会社が購入の状況などを詳しく聞き取り、請求を取り消すかどうかを判断することになります。

インターネット上でクレジットカードを使って支払う場合、カード情報などを入力すると本人とみなされ決済されます。名義人にはカードの管理責任が問われますので、日頃から気を付けて管理しましょう。また、スマートフォンは便利なツールですが、その反面トラブルも多くあります。家庭内でルールを作るなど、利用の仕方についてよく話し合っておくことが大切です。

問合せは、消費生活相談室(360・3316＝スクエア21・女性センター内)へ。

## 全日本リトルリーグ野球選手権大会優勝

### 世界選手権大会 出場へ 武蔵府中リトルリーグ

6月29日、7月6日に開催された全日本リトルリーグ選手権大会で、市内で活動する武蔵府中リトルリーグが見事優勝の栄冠に輝き、7月9日、チームの皆さんが高野市長に優勝の報告を行いました。この日、市役所を訪れたのは、総監督の前橋喜佐男さん、監督の大前益視さん、選手の岡田大君(六中1年生)、小林亨輔君(六中1年生)、五味卓馬君(浅間中1年生)、水島滉陽君(五中1年生)です。

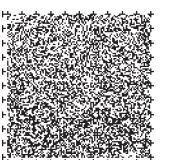
キャプテンの岡田君は、「監督・コーチと選手の間に差がなく、何でも話せるチームです。チームワークの良さが強さの秘訣だと思います。このメンバーで優勝できて良かったです」と大会を振り返りました。

武蔵府中リトルリーグは、今大

会の優勝に伴い、8月15日(木)からアメリカ合衆国で開催される世界選手権大会に出場します。岡田君は、「夢は世界一になることです。全国大会優勝に満足しないで、世界大会でも優勝して監督を胴上げしたいと思います」と目を輝かせました。



▲世界選手権大会に意欲を見せる選手の皆さん(写真左から水島君、岡田君、五味君、小林君)





## 市の施設☆講座・催し情報

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前9時から受け付けます

### 生涯学習センター

〒183-0001 浅間町1の7  
☎336・5700

#### ■パソコンふれあい広場

8月10日(土)午前10時～午後4時  
パソコン室／対象は平成10年4月1日以前生まれの市民／無料／内容はパソコンについての相談／講師は悠学の会会員／当日直接会場へ

#### ■Wordで楽しい作品づくり

8月20日(火)・23日(金)・25日(日)  
午後1時半～4時半 パソコン室／対象は平成10年以前生まれの市民、市内在勤・在学の方／先着19人／費用3000円(受講料・教材費)／内容はWordを使った誕生日カード・名刺・チラシの作成／講師は悠学の会会員／申込みは電話で当館へ

#### 生涯学習センター8月の休館日

5日(月)／当館図書館は21日(水)・22日(木)も休館

### 郷土の森博物館

〒183-0026 南町6の32  
☎368・7921

入場料 200円(中学生以下100円)

#### ■森のお話会～紙芝居

7月27日(土)午後2時45分 旧郵便取扱所脇／対象は5歳以上の方／内容は「こぶたのまーち」「三びきのこねこ」ほか／語りは十べえお話の会

#### ■ロシアに落ちた隕石にさわろう！

7月31日(水)、8月3日(土)午前10時 大会議室／先着100人／無料／内容はロシアやアメリカに落ちたいん石などに触れる／当日直接会場へ

#### ■森のお話会夏の特別会「怪しくて不思議な世界～遠野物語特集」

8月24日(土)午後6時半～8時 旧田中家住宅／対象は5歳以上の方(中学生以下は保護者同伴)／定員60人(抽せん)／費用大人200円、中学生以下100円／語りは十べえお話の会／申込みは8月12日(月)まで(当日消印有効)に、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加希望人数(5人まで)、返信用宛名を記入して、当館へ

#### ■親子自然観察会「多摩川おさかなウォッチング」

8月24日(土)午前9時半～正午 博物館正門集合／雨天の場合は25日(日)／対象は小学生と親／定員50組

100人(抽せん)／費用1組300円／内容は手綱を使った魚採り体験と観察／共催は府中水辺の楽校／申込みは8月12日(月)まで(当日消印有効)に、往復はがきに住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、返信用宛名を記入して、当館へ

#### 郷土の森博物館8月の休館日

5日・19日・26日(月)

### 府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3  
☎336・3371

#### ■アートスタジオ夏休みスペシャル「勾玉をつくろう」

7月27日から8月17日の水・土曜日 午前10時半～午後4時(受付は3時15分まで) 創作室／未就学児は保護者同伴／費用300円(材料費)／講師は杉浦 藍氏(彫刻家)／当日直接会場へ



#### ▲勾玉を自分の手で作ってみませんか

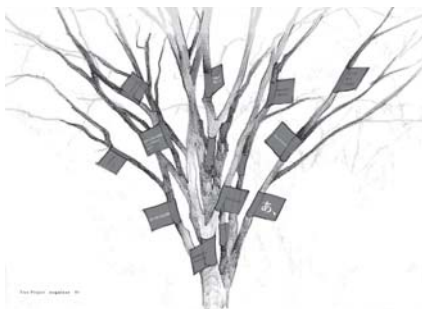
#### ■中学生のためのギャラリーツアー

7月26日(金)①午前10時～正午、②午後1時～3時 常設展示室／対象は中学生／無料(市外の中学生は常設展観覧料が別に必要)／内容は常設展「自然・心象風景とデザイン」を市内中学校美術教諭の案内で鑑賞／市内の中学生は「学びのパスポート」を持参／当日直接会場へ

#### ■ワークショップ「Family Tree Project～府中の森公園に家族の記念樹をつくろう」

10月13日(日)午前10時半～午後4時 都立府中の森公園／対象は2人以上の家族／定員10組(抽せん)／無料／内容はアンケートで事前に集めた言葉を素材にして、公園の木々を使ったパブリックアートを制作し、10月14日(祝)に開催する「府中の森の文化まつり」で展示／企画はPapicプロジェクトチーム／申込

みは8月1日(木)まで(当日消印有効)に、往復はがき(1家族1枚)に代表者の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、家族の人数と構成、返信用宛名を記入して、当館「記念樹」係へ



#### ▲家族の記念樹のイメージ

#### ■市民ギャラリー「ファクトリー21」

7月31日(水)から8月4日(日) 午前10時～午後5時(4日は午後4時まで) 市民ギャラリー／無料／内容は現代美術家の平面・立体作品の展示

#### 府中市美術館8月の休館日

毎週月曜日

### 府中の森芸術劇場

〒183-0001 浅間町1の2  
☎335・6211

【チケットの申込み・問合せ】  
・チケットふちゅう ☎333・9999  
・チケットぴあ ☎0570・02・9999

#### ■劇団四季ソング&ダンス～60感謝の花束

10月5日(土)午後5時半 どりーむホール／入場料S席8000円、A席6000円、B席3000円(2歳以下の膝上での鑑賞は無料)／内容は劇

#### ◆レッツ！親子ビクス◆

| 講座名       | 日程<br>(全7回)                             | 時間            | 対象<br>(市民、市内在勤・在学の方) | 講師                                   |
|-----------|-----------------------------------------|---------------|----------------------|--------------------------------------|
| ママと赤ちゃん1  | 9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日・29日(金)     | 午後1時20分～2時10分 | 6か月～1歳未満の乳児と母親       | 中島まゆみ氏<br>(OKJエアロビックファミリー公認インストラクター) |
| ママと赤ちゃん2  |                                         | 午後2時40分～3時半   |                      |                                      |
| ママと歩けるよ1A | 9月4日・25日、10月9日・30日、11月13日・27日、12月11日(水) | 午前9時45分～10時半  | 歩き始めた1歳児と保護者         | 川邊知章氏<br>(日本こどもフィットネス協会公認インストラクター)ほか |
| ママと歩けるよ2A |                                         | 午前11時～11時45分  | 2歳児と保護者              |                                      |
| ママと歩けるよ1B | 9月11日、10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日(水)  | 午前9時45分～10時半  | 歩き始めた1歳児と保護者         |                                      |
| ママと歩けるよ2B |                                         |               | 2歳児と保護者              |                                      |

※妊娠中の方はご遠慮ください。

## ご利用ください メール配信サービス・公式ツイッター

#### ■メール配信サービス

▽配信時間 原則、平日の午前8時半～午後5時

▽対象 電子メールを受信できる携帯電話、またはパソコンをお持ちの方

▽費用 無料／受信料などは自己負担

▽配信内容 防災・防犯・不審者情報、出産・子育て支援情報、健康情報、催し・講座情報、市長コラム、施設の臨時休館情報ほか

※配信した情報は、市のホームページでもご覧になれます。

▽利用登録 登録メールアドレス(t-fuchu@sg-m.jp)に内容を入力せずにメールを送信／市から送信



登録用QRコードからもアクセスできます

団創立60周年記念「キャッツ」「ライオンキング」「オペラ座の怪人」などの名場面を織り交ぜたショー／チケットの予約開始は7月27日(土)／発売は翌日から

#### 府中の森芸術劇場8月の休館日

21日(水)・22日(木)

### ルミエール府中

〒183-0055 府中町2の24  
・中央図書館 ☎362・8647  
・市民会館 ☎361・4111

#### ■レッツ！親子ビクス①「ママと赤ちゃん」・②「ママと歩けるよ」

講座名・日程・時間・対象・講師は下の表のとおり レクリエーションルーム／定員各23組46人(抽せん)／費用4000円(保険料ほか)／内容は①母親のエアロビクスほか、②パラシュート遊び・工作ほか／申込みは7月29日(月)まで(必着)に、往復はがき(1組1枚1講座)に希望講座名、住所、親子の氏名(ふりがな)、乳幼児の生年月日・教室開始時の月齢、電話番号、返信用宛名を記入して、市民会館「親子ビクス」係へ／問合せも同館へ

#### ■フロアコンサート「琴の香りコンサート」

8月3日(土)午後2時 コンベンションホール／無料／出演は琴伝流大正琴琴香会／曲目は「海その愛」「花は咲く」「北国の春」ほか／問合せは市民会館へ

#### ルミエール府中8月の休館日

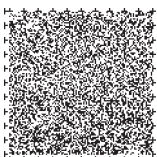
6日(火)・19日(月)・20日(火)

## テレビ広報「まるごと府中」放映中

市では、ケーブルテレビを活用した行政広報番組、テレビ広報「まるごと府中」を毎日放送しています。府中らしい魅力ある情報を、分かりやすくお伝えします。

なお、現在放送中の番組や過去に放送した番組をインターネットでも公開しています。

問合せは、広報課広報担当(335・4019)へ。



▽日時 毎日の午前9時、正午、午後8時(15分番組)  
▽番組 J:comチャンネル(11

チャンネル)  
▽内容 市の施策、各種制度の紹介、催し物情報ほか  
※内容は毎月1日・11日・21日に更新します。  
※一部手話通訳があります。



▲身近な情報をお伝えします



## 8月の予防と相談

- 会場の記載のないものは、保健センターで行います
- 予防と相談は無料です
- 各事業の申込みは、それぞれの申込み日の午前8時半から受け付けます／申込み日の記載のないものは、当日直接会場へ
- このコーナーは、毎月21日号に掲載します

### 母子保健教室・相談

申込み・問合せは、母子保健係(368・5333)へ

■はじめてのパパママ学級(3回コース)／**㊦** 申込み…7月22日(月)から

9月6日(金)・14日(土)・20日(金)午後1時半～4時／対象は受講時妊娠16～36週の初産の妊婦／定員24人／内容は妊娠中の健康管理、赤ちゃんとの生活、先輩ママとの交流ほか／14日は配偶者の参加可(お産の経過、ストレッチ、もく浴体験ほか)

■はじめてのパパママ学級(半日コース)／**㊦** 申込み…7月22日(月)から

9月14日(土)午前9時～11時半／対象は受講時妊娠16～36週の初産の妊婦と配偶者／定員24組／内容はお産の経過、ストレッチ、もく浴体験ほか

#### ■母子保健相談

①8月5日・19日・26日(月)・28日(水)午後1時15分～2時・②7日(水)午後1時半～4時／定員①各日2人、②8人／内容は助産師による妊娠・出産・母乳育児・乳房の相談(電話予約)

#### ■子育て相談室

受付は月曜から金曜日 午前9時～午後5時 保健<sub>2</sub>分館／内容は保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士による電話・面接相談(面接相談は原則として電話予約)

■離乳食教室ステップ1／**㊦** 申込み…7月24日(水)から

8月30日(金)午前10時半～11時半／対象は平成25年2～4月生まれで第1子の保護者／定員25人／内容は離乳食の開始について、調理実演、試食、懇談

■離乳食教室ステップ2／**㊦** 申込み…7月24日

(水)から

8月21日(水)午後1時半～3時／対象は平成24年12月～平成25年2月生まれで第1子の保護者／定員25人／内容は1回食から2回食への移行について、調理実演、試食、懇談

■離乳食教室ステップ3／**㊦** 申込み…7月23日(火)から

8月9日(金)午後1時半～3時／対象は平成24年9～12月生まれで第1子の保護者／定員25人／内容は2回食から3回食への移行について、調理実演、試食、懇談

■離乳食教室ステップ4／**㊦** 申込み…7月23日(火)から

8月2日(金)午後1時半～3時／対象は平成24年2～9月生まれで第1子の保護者／定員25人／内容は離乳食から幼児食への移行について、調理実演、試食、懇談

■親と子の歯みがき教室 申込み…7月23日(火)から

8月6日(火)午前10時～11時／対象は歯が生えている乳児と保護者／定員25組／内容は歯科医師、歯科衛生士による講話・ガーゼ磨き

■1歳児予防歯科指導教室 申込み…7月24日(水)から

8月9日・23日(金)午前10時半、午後1時半／対象は平成24年7・8月生まれの幼児と保護者／内容は歯科衛生士による歯磨き指導／申込み・問合せは予防歯科指導担当(368・5322)へ

### 健康診査

問合せは、母子保健係(368・5333)へ

■3・4か月児健康診査と産婦健康診査

8月8日・22日・29日(木)／受付は午後1時15分～2時／対象は平成25年4月生まれの乳児と母親

■1歳6か月児健康診査

8月5日・19日・26日(月)・28日(水)／受付は午後1時15分～2時／対象は平成24年1月生まれの幼児

■3歳児健康診査

8月6日・20日・27日(火)／受付は午後1時15分～2時／対象は平成22年7月生まれの幼児

■妊婦歯科健康診査

8月22日、9月19日(木)午後1時半／対象は受

診時妊娠16～27週の妊婦／定員各日20人／内容は歯科健康診査、歯磨き指導／母子健康手帳、受診票持参／市内協力歯科医院でも受診可

■2歳・2歳6か月・4歳・5歳児幼児歯科健診

①8月1日(木)午前9時半～11時15分、午後1時15分～3時・②29日(木)午前9時半～11時15分、午後1時15分～3時・③21日(水)午後1時15分～3時／対象は①平成23年7月生まれの幼児、②平成23年1月生まれの幼児、③平成20・21年7月生まれの幼児／内容は歯科健康診査、歯磨き指導／問合せは予防歯科指導担当(368・5322)へ

### 成人保健講座・相談

申込み・問合せは、成人保健係(368・6511)へ

■ヘルスチェック「あなたの内臓脂肪はどのくらい？」 申込み…7月22日(月)から

8月19日(月)午前9時～10時10分 保健<sub>2</sub>分館／対象は64歳以下の市民／定員10人／内容は体成分分析器による内臓脂肪測定、生活習慣記録機の貸出し／体に人工物が入っている方・妊婦は測定不可

■親子食育教室「親子でつくろう！かんたん朝ごはん」／**㊦** 申込み…7月22日(月)から

8月21日(水)午前11時～午後2時 ルミエール府中／対象は小学生と保護者／先着12組24人／無料／内容は朝食についての講話、調理実習／エプロン、三角巾、マスク、布巾、台布巾、手拭き用タオル、筆記用具を持参

■歯科なんでも相談 申込み…7月22日(月)から

8月22日(木)午後1時15分～3時 保健<sub>2</sub>分館／定員10人／内容は矯正歯科専門医による歯の矯正相談、歯科衛生士による口くうケア

■リフレッシュセミナー「これで猫背とさよなら！キャットレッヂで正しい姿勢を身に付ける」

8月22日(木)午前10時～11時半 保健<sub>2</sub>／定員25人(抽せん)／無料／内容は猫背のストレッチ、正しい姿勢の話ほか／講師は碓田拓磨氏(虎ノ門カイロプラクティック院院長)／バスタオル、動きやすい服装、室内運動靴、飲み物を持参／申込みは8月1日(木)まで(当日消印有効)に、往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、返信用宛名を記入して保健<sub>2</sub>分館「リフレッシュセミナー姿勢の講座」係(〒183-0055府中町1の30)へ

## 1・2・3 市民

特集 NPO・ボランティア団体

チャリティーの輪を広げるために  
命の讃歌チャリティーコンサートの会

命の讃歌チャリティーコンサートの会は、有志の市民が東日本大震災で被災された方たちへの支援方法を語り合う中で誕生した団体です。お金や物資による支援だけではなく、生命の大切さや生きることの素晴らしさをしっかりと認識し、それを広げることが重要ではないかという考えから、平成25年4月に設立しました。

会では、東北支援の一環として、宮城県名取市の仮設住宅に住む人々が復興を願って製造・販売している人形「布地蔵」の作成を支援するため、材料集めや布の型抜きをしています。最初の頃はただ夢中で作業に取り組んでいましたが、今では少しでも現地で素敵な人形ができるように、材料に含む数珠の色やリボンの組み合わせを工夫するようになりました。親子で参加する会員もあり、時間の許す限り、無理なく作業を進めています。

また、会の趣旨に賛同した市内外の団体が集い、8月2日(金)に府中の森芸術劇場で演奏会を開催します。難病や心の病氣と闘っている方、戦争の過酷さを伝える語り部、震災復興支援の団体などが、それぞれの立場から生命の大切さや生きることの素晴らしさを、自分たちで作詞・作曲した歌や踊り、楽器演奏を通じて表現します。演奏

会当日は、年齢や障害の有無を問わず皆で手をつなぎ助け合い、団員相互の親睦を図りながら舞台に立つ予定です。

「一人ではできないことでも、大勢の方の協力と知恵によりできるようになることがあります。この演奏会を通じて、他人とのつながりや命の大切さを伝えていきたいと考えています。また、この演奏会をきっかけにチャリティーの輪を少しずつでも広げることができればうれしいです。そのような輪を次の世代へと継承・発展させて、明るい明日を築いていきたいと思っています」と代表の津田さんは話します。

▽命の讃歌チャリティーコンサートの会(334・4003)



▲生きることの素晴らしさを胸に活動に励む会員の皆さん

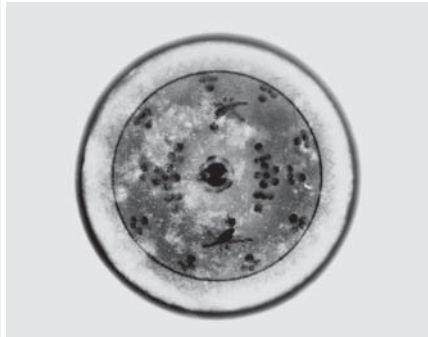
## ふるさと府中歴史・文化遺産めぐり

### 宮西町出土の和鏡

平安時代末頃の和鏡が、小刀とともに府中街道付近(宮西町)で発見されました。

問合せは、ふるさと文化財課郷土資料担当(335・4393)へ。

和鏡が発見された遺構は、穴の形が南北150センチメートル、東西87センチメートルの楕円形と小さい子どもが収まるくらいの大きさです。人骨は発見されていませんが、鏡が穴の北端近く、小刀が中央西寄りといずれも底面近くから発見されたことから、頭を北にした遺骸の頭上近くに鏡を置き、小刀を懐か腰に着けていたと考えられ、墓と推定しています。鏡の下から木片が出土したことから、木箱などに大切に収められていたことがわかります。



▲和鏡のX線写真(東京都埋蔵文化財センター撮影)

和鏡は、裏面に梅か桜の花が咲く中を2羽の鳥が飛翔する図柄が描かれており、12世紀中頃のものとして想定されます。この時代の府中の遺跡は、大國魂神社周辺からJR府中本町駅西側にかけて見つっていますが、宮西町ではほとんど見つかりません。墓は、道沿いの集落が途切れた先に造られることがよくあるので、府中街道が平安時代末頃から道として機能していた可能性があります。なお、和鏡を所有し、墓に副葬するような身分の高い人物が12世紀時点に府中に居たことは、古代国府から中世府中への変貌を考える上で重要な資料といえます。

和鏡は、現在ふるさと府中歴史館3階で開催中の「掘り出された府中の遺跡～ムサシカメ丸君のドキ土器夏休み」で公開中です。この貴重な歴史のあかしを、ぜひご覧ください。

